

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM TẠI HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM

ThS. Lê Hữu Toàn¹

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập (BT) và 07 test đánh giá trình độ phát triển sức bền chuyên môn (SBCM) cho Nam vận động viên Vovinam Học Viện Hàng Không Việt Nam. Thông qua 06 tháng thực nghiệm sự phạm cho thấy: Các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBCM cho Nam vận động viên Vovinam tại Học Viện Hàng Không Việt Nam tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Học Viện Hàng Không Việt Nam.

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, Nam vận động viên, Vovinam, Học Viện Hàng Không Việt Nam...

Abstract: Our research process utilized the following methods: document analysis and synthesis; interviews and discussions; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experimentation; and statistical mathematics. Through these methods, we successfully selected 22 exercises and 07 tests to assess the specialized endurance development level (SEDL) for male Vovinam athletes at Vietnam Aviation Academy. After 06 months of pedagogical experimentation, the results showed that the exercises we selected initially demonstrated better effectiveness in developing SEDL for male Vovinam athletes at Vietnam Aviation Academy compared to the exercises commonly used at the academy.

Keywords: Exercises, specialized endurance, male athletes, Vovinam, Vietnam Aviation Academy.

1. Đặt vấn đề

Vovinam là một trong những môn thể thao tự chọn trong chương trình giảng dạy giáo dục thể chất tại Học viện Hàng không Việt Nam (HVHKVN).

Trong thi đấu, vận động viên (VĐV) Vovinam muốn chiến thắng thì phải được trang bị một cách tốt nhất về các mặt: Kỹ thuật, chiến thuật, sức bền, tâm lý,...trong đó sức bền chiếm vị trí quan trọng vì nó đảm bảo cho VĐV luôn sẵn sàng chiếm ưu thế trong tấn công cũng như phòng thủ cho đến phút thi đấu cuối cùng. Cho nên huấn luyện sức bền là một phần quan trọng không thể thiếu được trong Vovinam cũng như trong những môn thể thao khác và nó ảnh hưởng đến thành tích học tập cũng như khi thi đấu của VĐV.

Từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện cho Nam VĐV Vovinam tại HVHKVN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **Lựa chọn BT phát triển SBCM cho Nam VĐV Vovinam tại HVHKVN.**

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.1. Lựa chọn BT phát triển SBCM cho Nam VĐV Vovinam tại HVHKVN

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 22 BT phát triển SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN và tiến hành phỏng vấn được gửi đi 02 lần tới 24 HLV, chuyên gia, giảng viên, HLV, mỗi lần cách nhau 1 tháng (lần 1 phát ra 30 phiếu, thu vào 24 phiếu, lần 2 phát ra 24 phiếu thu vào 24 phiếu); Các BT được lựa chọn có tổng điểm trên 75% điểm tối đa (tương đương 90 điểm trở lên), sẽ được lựa chọn nghiên cứu... Kết quả được trình bày ở bảng 1.

- Nhóm 1. BT bổ trợ (5 BT)
- Nhóm 2. Các BT đòn tay (4 BT)
- Nhóm 3. Các BT đòn chân (8 BT)
- Nhóm 4. Các BT kết hợp, liên hoàn (5 BT)

2.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBCM cho Nam VĐV Vovinam tại HVHKVN

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Vovinam HVHKVN và tiến hành phỏng vấn được gửi đi 02 lần tới 24 HLV, chuyên gia, giảng viên, HLV, mỗi lần cách nhau 1 tháng (lần 1 phát ra 30 phiếu, thu vào 24 phiếu, lần 2 phát ra 24 phiếu thu vào 24 phiếu); Các test được lựa chọn có tổng điểm trên 75% điểm tối đa (tương đương 90 điểm trở lên), sẽ được lựa chọn là test để đánh

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển sức bền cho Nam VĐV Vovinam HVHKVN

TT	BT	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n = 24)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n = 24)	
		Tổng điểm 120		Tổng điểm 120	
		Điểm	Tỷ lệ	Điểm	Tỷ lệ
Nhóm 1. BT bổ trợ (5 BT)					
1	Chạy 30m	93	78%	90	75%
2	Nằm sấp chống đẩy 20 lần theo nhịp tăng dần	90	75%	92	77%
3	Đi 2 tay kút kít 10m	92	77%	95	79%
4	Chạy bậc thang 15m	90	75%	92	77%
5	Bật nhảy nâng cao gối – nằm sấp chống đẩy 10 lần	91	76%	95	79%
Nhóm 2. Các BT đòn tay (4 BT)					
6	Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu trong 30s	93	78%	90	75%
7	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s	92	77%	95	79%
8	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s	92	77%	95	79%
9	Đấm thẳng 2 tay liên tục với dây thun trong 1 phút	92	77%	95	79%
Nhóm 3. Các BT đòn chân (8 BT)					
10	Đá vòng cầu tại chỗ trong 30s	90	75%	92	77%
11	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s	92	77%	95	79%
12	Đá vòng cầu với dây thun trong 30s	90	75%	92	77%
13	Lướt đá vòng cầu chân trước vào mục tiêu trong 30s	91	76%	95	79%
14	Lướt đá vòng cầu 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s	93	78%	90	75%
15	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu trong 30s	92	77%	95	79%
16	Đá tổng thẳng liên tục trong 30s	92	77%	95	79%
17	Đá vòng cầu tại chỗ 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s	90	75%	92	77%
Nhóm 4. Các BT kết hợp, liên hoàn (5 BT)					
18	Đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu trong 30s	92	77%	95	79%
19	Đá vòng cầu chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 1 phút	90	75%	92	77%
20	Đá vòng cầu chân sau – xoay đánh rove vào mục tiêu trong 30s	91	76%	95	79%
21	Lùi phản đòn chân sau trong 2 phút	90	75%	92	77%
22	Lùi phản đòn chân sau – đấm tay sau trong 2 phút	90	75%	99	83%

giá... và xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ SBCM cho Nam VĐV Vovinam tại HVHKVN gồm:

- + Chạy 1500m (s)
- + Gập bụng 1 phút (lần)
- + Đá vòng cầu chân phải tốc độ 30s (lần)
- + Đá vòng cầu chân trái tốc độ 30s (lần)
- + Đá vòng cầu 2 chân tốc độ 30s (lần)
- + Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 3m 30s (lần)
- + Đấm 2 tay tốc độ vào mục tiêu cố định 30s (lần)

2.3. Ứng dụng BT phát triển SBCM cho Nam VĐV Vovinam tại HVHKVN

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Kế hoạch thực nghiệm của chúng tôi được xây dựng trong 6 tháng (24 tuần), thời gian tập mỗi tuần 2 buổi (thứ 2, thứ 6 hàng tuần), trong mỗi buổi tập những phần giảng dạy kỹ chiến thuật và thể lực chúng tôi đều tiến hành theo nội dung. Riêng phần tập thể lực chuyên môn trong thời gian 30-35 phút ở mỗi buổi tập, chúng tôi đã sử dụng thời gian đó để sắp xếp các BT phát triển SBCM mà chúng tôi lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

- Đối tượng thực nghiệm gồm 20 Nam VĐV Vovinam tại HVHKVN, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm tập theo chương trình với hệ thống BT mới xây dựng.

+ Nhóm đối chứng tiếp tục tập theo giáo án cũ.

- Địa điểm thực nghiệm: HVHKVN

2.3.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SBCM

Bảng 2. So sánh thành tích giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng trước tập luyện

TT	Test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	p
		$\bar{x}$	δ_1	$\bar{x}$	δ_2		
1	Chạy 1500m (s)	312.5	17.3	309.6	17.5	1.55	>0.05
2	Gập bụng 1 phút (lần)	40.7	2.09	41.7	2.07	1.55	>0.05
3	Đá vòng cầu chân phải tốc độ 30s (lần)	57.8	2.62	58	3.52	0.26	>0.05
4	Đá vòng cầu chân trái tốc độ 30s (lần)	56.6	3.17	57.6	3.25	1.25	>0.05
5	Đá vòng cầu 2 chân tốc độ 30s (lần)	58.4	3.11	59.3	3.13	1.14	>0.05
6	Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 3m 30s (lần)	45.8	2.32	46.3	2.25	0.74	>0.05
7	Đấm 2 tay tốc độ vào mục tiêu cố định 30s (lần)	132.8	8.14	133.1	7.10	0.24	>0.05

Bảng 3. So sánh thành tích giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng sau tập luyện

TT	Test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	p
		$\bar{x}$	δ_1	$\bar{x}$	δ_2		
1	Chạy 1500m (s)	318.5	17.7	325.1	17.6	3.51	<0.05
2	Gập bụng 1 phút (lần)	41.9	2.06	43.2	2.05	2.03	<0.05
3	Đá vòng cầu chân phải tốc độ 30s (lần)	58.2	2.74	60.2	3.44	2.54	<0.05
4	Đá vòng cầu chân trái tốc độ 30s (lần)	57.3	3.11	59.1	3.22	2.26	<0.05
5	Đá vòng cầu 2 chân tốc độ 30s (lần)	59.6	3.18	61.2	3.10	2.02	<0.05
6	Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 3m 30s (lần)	46.2	2.41	48.5	2.21	3.38	<0.05
7	Đấm 2 tay tốc độ vào mục tiêu cố định 30s (lần)	134.2	8.34	138.6	7.32	3.52	<0.05

cho Nam VĐV Vovinam tại HVHKVN

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SBCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 06 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 3 cho thấy: Sau 06 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBCM cho Nam VĐV Vovinam tại HVHKVN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại HVHKVN.

3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 22 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SBCM cho Nam VĐV Vovinam tại

HVHKVN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 06 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1952), “Đánh giá trình độ tập luyện thể thao”, Nxb Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Chiêu, Nguyễn Văn Sen, Trần Văn Mỹ, Nguyễn Chánh Tứ, Võ Danh Hải, Nguyễn Hồng Tâm (2008), *Kỹ thuật Vovinam – Việt Võ Đạo*, Nxb, TDTT Hà Nội.
3. Võ Đức Cơ, năm (2016), “Nghiên cứu đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Vovinam tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu sau 1 năm tập luyện”, luận văn thạc sĩ giáo dục học.
4. Nguyễn Thành Tuấn (2002), *Nghiên cứu hiệu quả phát triển các tố chất thể lực ở người tập Vovinam Việt Võ Đạo (lứa tuổi 14 và 17)*, Luận Án Tiến sĩ.

Nguồn bài báo: trích từ đề tài khoa học cấp cơ sở, tại HVHKVN, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển SBCM cho Nam VĐV Vovinam HVHKVN”, tác giả ThS. Lê Hữu Toàn, bảo vệ, Năm 2024.

Ngày nhận bài: 19/1/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.